

# Der Stefan Raab der österreichischen Sportszene

Markus Steinacher macht, betreibt, verkörpert und lebt sport-oesterreich.at. Der Webdesigner & Online-Marketer ist sehr ambitionierter Hobbysportler und wie der große deutsche Entertainer meist sein eigenes Rolemodel. Mit dieser Authentizität hat sein Unternehmen mittlerweile eine beachtliche Größe erreicht.





RUNPLUGGED INDIE-HITS





**Wir sehen dich und sport-oesterreich.at als wichtigen Part unseres - für diese Ausgabe definierten - „Indie Ökosystems“ im österreichischen Sport. Wie „indie“ siehst du euch?**

**Markus Steinacher:** Das Wort „Unabhängigkeit“ steht für ein wesentliches Merkmal in unserer Gesellschaft. Menschen in der heutigen Zeit haben das Recht selbst zu entscheiden, was für sie richtig und falsch ist, zumindest in unserem westlich orientierten Wertesystem. Wir sind stolz darauf, so leben zu können. Und genau das ist ein Grundgedanke für den sport-oesterreich.at steht. Wenn Runplugged von einer Indie-Szene spricht, verstehe ich diese als einen Aspekt von „Wollen“ und nicht „Müssen“. sport-oesterreich.at bietet



zahlreiche Möglichkeiten und Perspektiven für sportliche Motivation im Hobby-, Breiten- und Leistungssport. Hier wird sportlich interessierten Menschen in verschiedenster Art und Weise geholfen und zur Zusammenarbeit eingeladen. Diese Zusammenarbeit kann langfristig aber nur dann funktionieren, wenn das heikle Gleichgewicht von Geben und Nehmen sich in einem Balance-Zustand befindet. Schließlich handelt es sich um freien Willen, dieses mittlerweile sehr große und effiziente Instrument erfolgreich zu nutzen. Einige haben das Wissen und den Intellekt dafür, andere wiederum nicht ganz. Letzten Endes hat es jede/r selbst in der Hand, die Dynamik von sport-oesterreich.at im ehrlichen Umgang mit sich und seiner Umwelt aus positiver Motivation heraus zu nutzen.

**Wie ist sport-oesterreich.at eigentlich entstanden?**

Um diese Frage zu beantworten, muss ich etwa zehn Jahre in die Vergangenheit blicken. Als Sohn eines Programmierers habe ich mich schon sehr früh mit dem Internet beschäftigt. So ist ein Talent für Webdesign und Online-Marketing entstanden. Ich habe in meiner beruflichen Vergangenheit ca. 900 Websites für Firmen, Vereine, Verbände, Sportler und Veranstaltungen erstellt. Ich war bei einem großen österreichischen Onlinemarketing-Unternehmen für umfangreiche Webprojekte zuständig und habe zahlreichen österreichischen Unternehmen beim Erfolg im Internet geholfen. Auch heute noch betreue ich eine

Vielzahl von Kunden im Bedarfsfall. Privat habe ich mich schon immer mehr oder weniger für Sport interessiert, also lag es irgendwann für mich klar auf der Hand, das Thema „Sport in Österreich“ in einem Licht darzustellen, welches es in dieser Form noch nicht gegeben hat. Plötzlich gab es eine Plattform, die einer Vielzahl von Menschen eine solide Basis für Entwicklung bietet. Und sehr gerne werden die Dienste dieses Netzwerks in Anspruch genommen. Plötzlich rücken Menschen in die Aufmerksamkeit einer größeren Zielgruppe, finden Struktur, Motivation und Perspektiven.

**Und das Team von sport-oesterreich.at?**

sport-oesterreich.at hat sich immer mehr zu einem Familienbetrieb mit vertrauenswürdigen Personen entwickelt, mit einem großen Netzwerk an freiwilligen Mitarbeitern und Partnern, die für qualitativ hochwertigen Content sorgen, beziehungsweise redaktionelle Tätigkeiten durchführen. In diesem Netzwerk befinden sich derzeit etwa 150 Personen, die immer wieder für frischen Wind sorgen und bei diversen Projekten mitarbeiten.

**Welches Geschäftsmodell verfolgt ihr bzw. welche Zielgruppe wollt ihr primär erreichen?**

Diese Frage ist nur sehr komplex und vielseitig zu beantworten. Auch in Bezug auf die Zielgruppe gibt es mehrere Ansätze. Einerseits sehe ich qualitativ hochwertige Sportanbieter und auf der anderen Seite deren Konsumenten als Zielgruppe. Sport-oesterreich.at führt diese beiden Bereiche aufeinander zu, sorgt für Aufklärung, Motivation und sorgt für Entwicklung, dort wo es sinnvoll ist. Wer meint, sport-oesterreich.at sei ein Blog, der hat die Sinnhaftigkeit noch nicht ganz verstanden. Die Websites, sowie alle Social Media-Aktivitäten, sind lediglich die Spitze des Eisbergs einer viel tiefgründigeren Initiative von Sportler/innen für Sportler/innen. „Sport verbindet“ ist das Motto und Geschäftsmodell, wenn man es so sagen will. Qualität, Respekt, Menschlichkeit und Anstand sind die Eckpfeiler des Erfolges. Nicht umsonst erfreut sich sport-oesterreich.at so vieler Partner, denen es auch etwas wert ist, ein Teil davon zu sein.

**Was kommt 2017 neu?**

Da möchte ich jetzt noch nicht zu viel raten, wobei eines gewiss ist. Hinsichtlich Qualität und noch größerer Reichweite wird sich einiges tun.

**Welche Trends siehst du im Bereich Sportswear?**

Trends sind wie Herbstblätter die vom Baum fallen und verwelken, aber ich habe von viel „Farbenfroheit“ in 2017 gehört.





### Und Trends bei der Ernährung?

Hier folge ich meinen eigenen Erfahrungen am liebsten, die sich bei mir persönlich bestens bewährt haben. Diäten sind ein völliges No-Go, genauso wie der Verzicht auf „Leckeres“. Als sportlich aktiver Mensch kann ich mir natürlich viel mehr Fehlritte erlauben als unsportliche Personen, die nur halb so viele Kalorien verbrennen wie ich. Ich esse alles, was mir schmeckt und davon immer wieder nicht zu wenig. Lediglich ein paar sport-spezifische Tricks habe ich, die mein Training und die Regeneration positiv unterstützen. Ich denke, dass Leistungssteigerung durch Ernährung auch viel mit Einbildung (Placebo-Effekt) zu tun hat. Ansonsten kann ich mir die Sinnhaftigkeit von zB Gels nicht erklären. Jedenfalls kann ich Buchweizen als hochwertigen Kohlehydratlieferanten wärmstens empfehlen, sowie Kokosmilch/Kokosnußöl. Proteine sind ein ganz wichtiges Thema. Dazu kann ich nur Smart Bread empfehlen, welches es bald in unserem Onlineshop shop.sport-oesterreich.at geben wird. Ein neuer Partner von uns ist Vitaetik, dessen Produkte wir ebenfalls künftig über den Onlineshop vertreiben werden. Ein „Trend“, den ich nach wie vor empfehlen kann, ist das Nüchterntraining im moderaten Intensitätsbereich. Wobei: Man sollte hier den Körper langsam an dieses Training gewöhnen. Bei mir ist es so, dass ich auch lange Trainingseinheiten jenseits der 3-Stunden-Marke im nüchternen Zustand ohne Weiteres machen kann. Jedem würde ich das jetzt nicht empfehlen, bzw. nur auf eigene Gefahr hin. Gleich nach dem Training gibt es gleich mal Proteine und diverse Nährstoffe zum Auftanken. Und erst eine Stunde später beginne ich mit dem Schaufeln von Kohlehydraten, die wie von einem Schwamm aufgesogen werden.

**Trends im Lauftraining? Ihr seid sehr aktiv auf Social Media Kanälen, du selbst bist auch in bester Stefan Raab-Manier oft Dein eigenes Rolemodel. Bitte um ein paar Worte dazu ...**

Hmm, Stefan Raab. Höre ich zum ersten Mal, aber mit dem Probieren hast du recht, insofern passt es. Das Wort „Trends“ mag ich nicht so. Oft sind altbewährte Dinge das Beste. In Social Media-Kanälen poste ich häufig über Trainingseinheiten, Übungen, die ich zum ersten Mal ausprobieren oder schon lange nicht mehr gemacht habe. Wenn wir hier von „Trend“ reden, dann sehe ich den Trend darin, das Rad nicht immer neu zu erfinden, sondern bewährtes in Erinnerung zu rufen. durch meinen neuen Trainer, Christoph Hofer von bear performance (bearperformance.at, den ich nur wärmstens weiterempfehlen kann), habe ich wieder einen völlig neuen Ansatz für professionelles Training erfahren. So war es mir möglich, in relativ kurzer Zeit ein neues Leistungsniveau zu erlangen. Vielleicht liegt der Trend genau darin, sich zu wandeln und vor Neuem (nicht unbedingt Neu-Erfundenem) nicht zurück zu schrecken.

**2017 sucht ihr Österreichs Hobbyläufer(in) des Jahres, während wir die Sportsblogger küren. Kannst du schon ein paar Worte zum Hobbyläufer-Modus verraten?**

Bei der geplanten Wahl zur/m österreichischen Hobbyläufer/in des Jahres 2017 wird es darum gehen, den Kandidatinnen im Rahmen dieser Wahl (welche sich über das ganze Jahr 2017 hinzieht) ein tolles Umfeld für sportliche Entwicklung und Motivation zu bieten. Es gibt schon ein paar sehr interessante Partner und eine Fachjury, bestehend aus Experten, welche die Teilnehmer/innen unter die Lupe nehmen und mit Rat und Tat unterstützen. Zusätzlich wird es einige kostenfreie Startplätze, Ausrüstung, Sportnahrung usw. für die Teilnehmer/innen geben, damit es ihnen an nichts fehlen soll. Mit Jahresende 2017 wird es dann im Rahmen einer großen Feier zu einer Ehrung aller Teilnehmer/innen kommen und die Gewinnerin, sowie der Gewinner, werden bekannt gegeben. Mehr kann und will ich derzeit noch nicht verraten.

”

2017 suchen wir die Hobbyläufer des Jahres in einem Contest über das gesamte Jahr.

Markus Steinacher

“